

# Seniorguiden

Hälsofrämjande information för ett gott liv.



## Ett gott liv

### Ett tryggt, hälsosamt och självständigt liv

Seniorguiden innehåller information, råd och tips om olika tjänster och verksamheter som kan bidra till att du som senior i Lerums kommun kan ha ett gott liv. Här finns tips på alltifrån vandringsleder och mötesplatser till information om färdtjänst och särskilt boende.

Genom att fortsätta vara fysiskt aktiv, äta och dricka med förnuft och ha meningsfulla sammanhang främjar du en god hälsa oavsett var du befinner dig i livet. Att ha kännedom om tjänster och verksamheter i kommunen kan bidra till ett tryggare och mer självständigt åldrande.

### Så använder du den digitala Seniorguiden

Seniorguiden innehåller kort och övergripande information om stöd och service som går att få. För mer detaljerad information, använd QR-koderna som följer med styckena. De leder till webbsidor med mer och uppdaterad information.

I Seniorguiden används få namn eller kontaktuppgifter till kontaktpersoner, eftersom de ändras över tid. Du kan för alla ärenden kontakta kundcentret KomIn så hänvisar de dig till rätt kontaktperson.

Foton och illustrationer om inget annat anges: Shutterstock.com.

Datum

2025-09-01

## **Innehåll**

[Kontaktuppgifter och mer information](#)

[Uppsökande verksamhet](#)

[Hälsa och livskvalitet](#)

[Hjärnhälsa på dina fem fingrar](#)

[Psykisk hälsa](#)

[Minnessvikt och demenssjukdom](#)

[Sociala sammanhang och Träffpunkter](#)

[Volontär](#)

[Kulturutbud](#)

[Läsa på olika sätt](#)

[Syn- och hörselstöd](#)

[Stöd till anhöriga](#)

[Bo tryggt och bra](#)

[Budget- och skuldrådgivning](#)

[God man och förvaltare](#)

[Fixartjänst](#)

[Välfärdsteknik och hjälpmedel](#)

[Trygghetstelefon](#)

[Hemtjänst](#)

[Särskilt boende - äldreboende](#)

[Resor](#)

[Ansökan om bistånd](#)

Datum

2025-09-01

## Kontaktuppgifter och mer information

På kundcenter KomIn arbetar samhällsvägledare som informerar, ger råd, handlägger ärenden och hjälper dig att få kontakt med rätt person eller enhet.

Du kan kontakta kundcenter KomIn via telefon, e-post, post eller genom att besöka KomIn i kommunhuset i Lerum.

Telefon: 0302-52 10 00.

E-post: [kommun@lerum.se](mailto:kommun@lerum.se).

Besöksadress: Bagges torg, Brobacken 1.

Postadress: 443 30 Lerum.

## Uppsökande verksamhet

### Hälsosamtal

Har du frågor och funderingar kring din livssituation nu eller framåt, kan du boka en tid med en äldrepedagog. Vi samtalar kring din situation och du får stöd med att hitta rätt till det du har behov av eller intresse av.

Information erbjuds kostnadsfritt genom till exempel telefonkontakt, hembesök eller informationstillfälle i din förening, för samlad eller riktad information om kommunens stöd och service.

## Hälsa och livskvalitet

Vi åldras olika men allt fler har en fortsatt god hälsa och ett aktivt liv långt upp i åldrarna även om åldrandet i sig medför ändrade förutsättningar.

Kommunen verkar för att förebygga och identifiera ohälsa och erbjuder aktiviteter och insatser som syftar till att möjliggöra hälsosamma levnadsvanor, social gemenskap och hälsosamma levnadsvanor

### Fysisk aktivitet

Visst känns det hoppfullt att det går att träna upp såväl balans som muskelstyrka och kondition hela livet?

Regelbunden fysisk aktivitet gynnar även en bättre sömn och motverkar depression, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och demenssjukdom.

Datum

2025-09-01

## Senior Sport School

Senior Sport School pågår två gånger per vecka under tolv veckor, där deltagarna får pröva på tolv fysiska aktiviteter hos lokala idrottsföreningar. I kursen ingår även tolv träffar med föreläsningar och fördjupning kring hälsofrämjande teman.

Senior Sport School är för dig som är över 60 år och bosatt i Lerums kommun. Syftet med kursen är att inspirera till ett hälsosamt åldrande.

Senior Sport School genomförs i samarbete med RF-SISU Västra Götaland. Två nya grupper startar varje år. Vill du veta mer eller anmäla dig kan du kontakta seniorsportschool@lerum.se eller via kundcenter KomIn.

## Kost

Kosten ökar inte bara möjligheten till att behålla styrka i musklerna och skelettet. Den har även en positiv effekt på exempelvis minnet och immunförsvaret. Vi orkar mer och humöret påverkas positivt.

Det är inte ovanligt att matvanor och energibehovet förändras med åldern. En minskad aptit kan till exempel bero på en ny livssituation, ändrat smaksinne, sjukdom eller effekt av läkemedel.

Genom att anpassa matvanorna kan du ändå få i dig det kroppen behöver.

För dig med god aptit gäller ungefär samma kostråd som tidigare. Men för dig med minskad aptit, kan det vara bra med många små måltider utspridda över dygnet. Hitta det sätt att äta som fungerar för dig och din vardag.

Fråga om råd hos din vårdcentral, om du går ner i vikt eller känner dig osäker på vad du behöver äta för att orka och må bra.

## Hjärnhälsa på dina fem fingrar

Forskning visar att vi själva kan påverka vår hjärnhälsa. Den internationellt ansedda FINGER-studien visar att livsstilsåtgärder inom fem områden kan förebygga eller fördröja utvecklingen av kognitiv svikt.

## Hälsosam kost

Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan. Kost-modellen inom FINGER följer samma principer som den internationellt välkända medelhavskosten.

Datum

2025-09-01

## Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa. Träning har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt.

## Kognitiv träning

Våra hjärnor kan och bör tränas genom hela livet. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under alla tider i livet minskar risken för kognitiv svikt och demens.

## Sociala aktiviteter

Många studier har visat att våra hjärnor mår bra av att vara delaktig i sociala aktiviteter, umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Till det här "fingret" räknar vi också behovet av avkoppling, sömn och stressminskning. För att fungera bra behöver hjärnan vila och tid för återhämtning.

## Kontroll på hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer

Som sagt, det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan. Det är viktigt för hjärnhälsa att hålla god hjärt- och kärhälsa och ha kontroll på blodtryck, kolesterol, blodsocker och kroppsvikt. Avvikande värden ska behandlas oavsett ålder.

Utöver livsstilsförändringar är det starkt rekommenderat att inte röka. Risken att drabbas av demens minskar även om du slutar röka sent i livet.

## Finger ABC – för bättre hjärnhälsa

Webbutbildningen FINGER abc visar hur du med enkla livsstilsförändringar kan förbättra din hjärnhälsa. Den tar ungefär 1,5 timme att genomföra och består av animeringar, filmer med experter och fördjupande texter.

FINGER abc vänder sig i första hand till allmänheten. Även personer som redan har minnesproblem kan ha nytta av den eftersom de livsstilsförändringar som tas upp kan bromsa utvecklingen av kognitiv svikt.

Datum

2025-09-01



## Psykisk hälsa

Att livet medför motgångar och förluster kommer vi inte undan men en vanlig missuppfattning är att känslor som nedstämdhet, meningslöshet och oro hör till åldrandet, vilket inte stämmer.

Däremot är brist på fysisk aktivitet, brist på stimulans och ofrivillig ensamhet riskfaktorer för såväl den psykiska som den fysiska hälsan, oavsett ålder. Trots att vi lever hälsosammare visar statistik på att ofrivillig ensamhet, hög alkoholkonsumtion och våld i nära relationer har ökat bland äldre personer.

## Det finns hjälp

Primärvården har en viktig roll i att identifiera och behandla symtom på psykisk ohälsa. Vid psykiska problem som sömnsvårigheter, ångest, lättare depressioner eller sorgereaktioner, ska du i första hand vända dig till din vårdcentral för att få hjälp. Du kan även kontakta 1177 för rådgivning.

## Beroende

Kommunens öppenvårdsverksamhet, Beroendemottagningen, kan erbjuda hjälp och stöd om du har ett beroende av alkohol, narkotika, tabletter eller spel. Både för dig som är i ett skadligt bruk eller orolig för någon närstående. Beroendemottagningen har inga sjukvårdande insatser. Alla samtal är kostnadsfria.

Datum

2025-09-01

## Våld i nära relationer

Våld är alla handlingar som skadar, skrämmer eller kränker en annan person eller handlingar som får en person att göra något mot sin vilja. Det kan även vara försummelse, där en person som är i en beroendeställning inte får det hen behöver. Du som bor i Lerums kommun erbjuds samtal, stöd och hjälp, via socialtjänsten. Kontakta kundcenter KomIn så hjälper de dig vidare.

### Fakta

Om du behöver hjälp och skydd när socialtjänsten i Lerum är stängt kan du kontakta socialjouren i Göteborg. Telefon: 031-365 87 00.

## Minnessvikt eller demenssjukdom

Att tillfälligt få sämre minne kan orsakas av till exempel för lite sömn, näringsbrist, uttorkning eller stress. Depression, olika infektioner eller alkohol kan också påverka ditt minne.

Vid demenssjukdom påverkas bland annat minnet och de praktiska förmågorna. Det blir svårt att planera och strukturera vardagen.

Kontakta din vårdcentral om du är orolig över att ditt minne försämrats. De kan genom provtagning, samtal och minnestest utesluta eller fastställa en eventuell demenssjukdom.

Kommunens demenssköterska arbetar med att samordna demensvård och kan ge stöd och råd både om du har en demenssjukdom eller är anhörig.

Datum

2025-09-01

## Åtanken

Åtanken är en mötesplats som är särskilt anpassad för dig som har minnessvikt eller en demenssjukdom. Här kan du träffa andra och stödjas i att fortsätta leva livet så som du önskar.

Du är välkommen hit själv eller tillsammans med en anhörig. Personal finns på plats med kompetens inom demenssjukdomar. Det kostar ingenting att komma hit.

Om du har frågor kan du få kontakt med demens-sjuksköterska via kundcenter KomIn.

## Dagverksamhet

Dagverksamhet är för personer med demenssjukdom, minnessvikt eller annan kognitiv svikt. Verksamheten är till för de som bor i eget boende. Den enskilde personens önskemål står i centrum. Dagverksamhet kan bli beviljat efter ansökan och behovsbedömning av socialsekreterare.

## Sociala sammanhang

### Träffpunkter

Att vara en del av något och känna samhörighet kan vara avgörande för hälsan.

Kommunens Träffpunkter är mötesplatser för seniorer som drivs i samverkan med volontärer från bland annat föreningar och trossamfund. Det är ett sammanhang där du kan umgås med andra, medverka i aktiviteter, träna eller få stöd i digitalisering. Enklare fika finns till självkostnads-pris. Du är välkommen utan anmälan.

Det finns även mindre Träffpunkter med begränsat antal deltagare, för de av oss som har behov av att vara i ett mindre sammanhang. Då platserna är begränsade tilldelas de i mån av plats.

### Andra sociala sammanhang

Utöver de kommunala Träffpunkterna finns det många andra mötesplatser. Lerum har ett rikt föreningsliv, aktiva trossamfund, lokala gym, kaféer, bibliotek och områdeslokaler.

Datum

2025-09-01

## Sociala medier

Sociala medier, som till exempel Facebook, är ett sätt att hålla kontakt med familj, vänner och bekanta, eller för att hitta nya bekantskaper. I olika sociala medier finns även intressegrupper där du kan dela ditt intresse med andra, som till exempel bakning, fiske eller historia. Idag finns det även möjlighet att träffas via webben i olika grupper, till exempel i anhörigstödet.

## Känner du dig ensam eller vet någon som gör det?

Saknar du ett socialt sammanhang? Uppsökande verksamheten kan lotsa dig vidare till Träffpunkterna, en förening, en församling eller annat socialt sammanhang som finns i kommunens utbud.

## Hälsolotsar

Genom kommunens Hälsolotsar finns det även möjlighet att få stöd till den Träffpunkt, annan mötesplats eller aktivitet som intresserar dig.

## Här finns Träffpunkterna

Dagar, öppettider och innehåll varierar. Du får aktuell information på [www.lerum.se/traffpunkter](http://www.lerum.se/traffpunkter) eller genom att kontakta kundcenter KomIn.

### I Lerum

- Hulan, Bentzels väg 46, Lerum.
- Riddarsten Riddarstenshöjden 9, Lerum.
- Tingshuset Göteborgsvägen 24, Lerum.

### I Gråbo

- Parasollen Lundbyvägen 21, Gråbo.

### I Floda och Tollered

- Gamla Posten, Rurik Holms väg 1, Floda.
- Lindegården HSB, Floda Allé 9, Floda.
- Stallbacke, Volrath Bergs väg 14, Tollered.

Datum 2025-09-01

## Anpassat för dig som har kognitiv svikt eller är anhörig

### Åtanken

- Parasollen, Lundbyvägen 21, Gråbo
- Gamla Posten, Rurik Holms väg 1
- Tingshuset, Göteborgsvägen 24, Lerum

### Café Förgätmigej

- Riddarsten, Riddarstenshöjden 9, Lerum. Kontakt är Demensföreningen: demens.lerum@gmail.com.

## Volontär

Visste du att volontärarbete påverkar din hälsa positivt? Som volontär sätter du en guldkant på andras tillvaro.

Du ger av din tid och ditt engagemang men får samtidigt mycket tillbaka. Det finns olika uppdrag. Exempelvis kan du vara volontär som stöttar andra seniorer i digitalisering, volontär på någon av våra mötesplatser eller frivillig hög-läsare som möter personer i en stund av läsning. Vi skapar nya uppdrag utifrån dina kunskaper och efterfrågan hos seniorer.

Du har stöd av volontärsamordnare under ditt uppdrag.

Är du intresserad av att bli volontär? Kontakta volontärsam-ordnare via KomIn eller skicka e-post till frivilliginsatser@lerum.se

## Kulturutbud

Lerum har ett rikt kulturliv. I kommunen finns runt 40 kulturföreningar som erbjuder ett varierande program-utbud.

På lerum.se finns kalendern för evenemang där du får en samlad bild av aktuellt utbud med föreläsningar, utställningar, konserter, möten med mera.

Kom med på konstvandring med Lerum Live-appen. Du hittar den genom att söka på Lerum Live där du hittar appar i sin smarttelefon.

## Läsa på olika sätt

Lerums biblioteket kan hjälpa till att underlätta din läsning, om du av någon anledning har svårt att läsa eller komma hemifrån för att låna böcker. Tjänsterna är kostnadsfria.

Datum

2025-09-01

## Boken kommer

”Boken kommer” en tjänst för dig som är sjuk en längre tid, har en funktionsnedsättning eller av någon annan anledning inte själv kan komma till biblioteket. Biblioteket skickar hem böcker eller annan media.

Det finns böcker:

- Med stor stil
- Med extra lätt text
- Med många bilder
- På olika språk

## Talböcker

Talböcker är inlästa böcker. Om du har nedsatt syn eller av annan anledning inte kan läsa böcker med tryckt text får du låna talböcker. Talböcker kan läsas i appen Legimus. Kontakta biblioteket för att få inloggning till Legimus.

## Vill du träffa en volontär som högläser

Längtar du efter berättelser, men har svårt att läsa på egen hand? Som senior kan du få hjälp med högläsning av en volontär. Det blir en stund i lugn och ro, där ni tillsammans får en betydelsefull upplevelse.

## Syn- och hörselstöd

Om du har en syn- eller hörselnedsättning och har fyllt 67 år kan du få stöd och råd av en instruktör i ditt hem. Tjänsten är kostnadsfri. Exempel på hjälp:

- Informera om hantering och skötsel av hjälpmedel.
- Enklare underhåll och service av hjälpmedel.
- Märka upp saker i hemmet exempel: spis, trappor, fjärrkontroll och tvättmaskin.
- Gå en säkerhetsrond. Det är en åtgärd för att minska risken för olyckor i hemmet, särskilt fallolyckor.

Datum

2025-09-01



## Stöd till anhöriga

Anhörigstödet är till för dig som stödjer, hjälper eller vårdar en närstående. Det kan vara en ung eller äldre person, en livskamrat, ditt barn, din förälder, släkting, granne eller vän.

Du som hjälper din närstående kan behöva stöd för egen del och det kan vara lätt att glömma bort sig själv. Anhörigstödet finns till för dig, så du som anhörig också får stöd för att själv må bra. Vi erbjuder olika former av stöd utan kostnad.

- Enskilda samtal.
- Samtalsgrupper.
- Rekreationstillfällen med möjlighet till återhämtning.
- Studiecirklar och föreläsningar.
- Cafétillfällen där du får chans att träffa andra som befinner sig i en liknande livssituation.

Du får kontakt med Anhörigstödet genom att fylla i kontaktformuläret på kommunens webbplats [www.lerum.se/anhoriga](http://www.lerum.se/anhoriga) eller genom kundcenter KomIn.

Datum

2025-09-01

## Stöd som kan avlasta

Avlösning i hemmet, innebär att hemtjänsten tar över tillsyn och vård under några timmar, så att du som anhörig får tid till annat.

Flexibel växelvård innebär att den du vårdar bor växelvis hemma och på kommunens korttidsboende. Se sidan 25.

Dagverksamheter innebär att personer med kognitiv svikt kan få plats i en dagverksamhet, en eller fler dagar i veckan, vilket även kan bli en avlastning för dig som anhörig.

Du kan ansöka om stödet genom att kontakta social-sekreterare genom kundcenter KomIn.

## Bo tryggt och bra

Har du tänkt på att du kan behöva byta eller ändra i din bostad? Det kan ta emot att flytta från ett hem där du kanske bott i många år. Samtidigt behöver din bostad passa livet som ligger framför dig. Fundera över ditt boende i tid - så ökar möjligheterna att du får det som du vill ha det.

## Bostadskö

För att få ett hyreskontrakt på en lägenhet behöver du ställa dig i bostadskö. Det kan ta tid innan man blir erbjuden en bostad, så det är bra att anmäla sig till kön i god tid.

Det finns flera bostadsköer. Vissa köer är kostnadsfria att stå med i och vissa tar ut en årsavgift. Du kan läsa mer om kontaktuppgifter till bostadsbolaget Förbo, där Lerums kommun är delägare, på kommunens webbplats, [www.lerum.se](http://www.lerum.se).

Datum

2025-09-01



## Bostadsanpassning

Till följd av funktionsnedsättning kan bostaden behöva anpassas för funktion och självständighet. Bostadsanpassningsbidraget är till för att anpassa bostadens fasta funktioner, till exempel ramper, stödhantag, trapphiss, spis-vakt och anpassad duschplats. Du söker bidraget hos kommunen och kan kontakta kundcenter KomIn för mer information.

Bidraget kan endast beviljas till din permanenta bostad, oavsett om du äger din bostad eller om du bor i en hyres- eller bostadsrätt. Hyresvärd eller fastighetsägare kan söka bidrag för att återställa bostäder eller gemensamma utrymmen.

## Gräsklippning och snöskottning

Kommunen hänvisar till företag som erbjuder tjänsten inom ramen för RUT-avdrag.

## Hjälpmedel i hemmet

Hos Närhälsans Rehab kan du få hjälp att hitta lösningar för att få en fungerande vardag och vid behov prova ut personliga hjälpmedel. Det kan vara vid tillfälligt eller ett bestående behov.

Närhälsans Rehab:

Datum

2025-09-01

- Telefon: 010-435 90 10.
- Besöksadress: Göteborgsvägen 9, 443 30 Lerum.



## Trygghetsvandringar

Med trygghetsvandringar skapar vi en trivsammare och tryggare närmiljö. Vandringarna genomförs av Lerums kommun tillsammans med polis och invånare.

Bland annat tittar vi på belysning, skymmande buskage, gångvägar och framkomlighet. Vi diskuterar både det som fungerar bra och det som behöver åtgärdas.

## Grannsamverkan

Grannars samverkan och samarbete med lokal polis är sätt att minska vardagsbrottslighet, som inbrott och skadegörelse. Att veta att du har grannar som bryr sig ökar känslan av trygghet.

Grannsamverkan fungerar i alla typer av bostadsområden. Vid intresse att starta grannsamverkan i ditt bostadsområde kan du kontakta Studieförbundet Vuxenskolan, telefon 0302-158 58. E-postadress: [lerum@sv.se](mailto:lerum@sv.se).

Datum

2025-09-01

## Budget- och skuldrådgivning

### Hjälp med din ekonomi

Du kan få hjälp med:

- att få en överblick över din ekonomi
- att sammanställa dina skulder och hitta vägar ut ur en skuldsituation
- att upprätta betalningsplaner och söka skuldsanering.

Rådgivningen är hjälp till självhjälp, där ni tillsammans utgår från dina behov av hjälp och stöd. Det kan handla om allt från att se över din vardagsekonomi till att försöka hitta lösningar på en skuldsituation. Rådgivningen är gratis för dig som är folkbokförd i Lerums kommun.

### Ekonomiskt bistånd

Försörjningsstöd är en tillfällig ekonomisk hjälp som du kan få från kommunen om du inte kan försörja dig på egen hand. Du måste först ha gjort vad du kan för att lösa din ekonomiska situation på annat sätt.

Du som saknar eller har låg inkomst kan ansöka om ekonomiskt bistånd. Du ska bo i Lerums kommun och vara svensk medborgare eller ha ett beviljat uppehållstillstånd.

Om du behöver ansöka om ekonomiskt bistånd och inte tidigare pratat med en socialsekreterare, ska du ringa till kommunens kundcenter KomIn. Du blir då kopplad till Mottagningsgruppen.

Datum

2025-09-01

## God man och förvaltare



Om du har svårt att själv ta hand om dina ekonomiska, juridiska eller personliga angelägenheter kan du få en god man eller förvaltare.

Det kan vara på grund av sjukdom, ditt hälsotillstånd eller något annat tillstånd som gör att du har svårt att ta till dig information och fatta beslut. Du som är folkbokförd i Lerums kommun skickar din ansökan om god man till Alingsås tingsrätt.

En ansökan om god man eller förvaltare kan göras av dig eller en nära anhörig. Som nära anhörig räknas make, maka, sambo, barn, föräldrar och syskon.

Om varken du eller någon anhörig kan eller vill ansöka kan socialtjänsten anmäla till överförmyndaren att en person behöver en god man eller förvaltare. Det behövs även ett läkarintyg för godmanskap eller förvaltarskap som kan begäras av vårdcentral eller annan vårdgivare.

## Fixartjänst

Fixartjänst finns till för att förebygga fall- och halkolyckor i hemmet samt ge teknik- och IT-stöd.

Datum

2025-09-01

Fixartjänst utför tjänster i ditt hem som inte kräver fackkunskap och där du annars utsätts för en direkt fallrisk. Det kan exempelvis vara att byta batterier i brandvarnare, byta lampor i tak, fästa lösa sladdar och hämta saker från vind och källare.

Tjänsten erbjuds till dig som fyllt 67 år eller har ett funktionshinder. Tjänsterna är kostnadsfria men du får själv betala för eventuella materialkostnader.

## Stöd med tekniken

Välfärdsteknik är digital teknik som syftar till att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet. Dessa hjälpmedel kan fås, genom förskrivning som hjälpmedel eller införskaffas själv på konsumentmarknaden.

Klockor med GPS-funktion, sensorlampor, verktyg för kommunikation och medicinpåminnare är några exempel på välfärdsteknik som på olika sätt kan förbättra livskvaliteten. Du kan få råd och stöd i frågor om välfärdsteknik.

Kontakta Fixartjänst via kundcenter KomIn.

## Välfärdsteknik och hjälpmedel

Den digitala utvecklingen rullar på i en takt som många av oss har svårt att hänga med i. Det finns dock gott om stöd att få för dig som behöver det.

## IT-café och IT-drop in

På IT-café Dagny kan du få hjälp att komma igång med ditt digitala verktyg och få tips och råd om digitala lösningar. Ta med din surfplatta eller smartphone. Personal finns på plats tillsammans med volontärer.

Har du svårt att komma till IT-caféet kan du få hjälp hemma. Exempelvis kan du få stöd med att komma igång med din surfplatta, dator och mobiltelefon eller att ställa in kanaler på din TV eller digitalbox. Det handlar om enkla åtgärder och inte om reparation eller service.

- IT-Café Dagny Gamla Posten i Floda Adress: Rurik Holms väg 1F

## IT-stöd på biblioteken

På biblioteket i Lerum kan du få stöd och lära dig mer om den digitala tekniken. Tillsammans med bibliotekarierna kan du lära dig mer om smarta telefoner, surfplattor, e-post, e-böcker och annat som tillhör den digitala tekniken.

Kom till bibliotekets Teknik-drop-in eller boka en bibliotekarie för enskild handledning.

Datum

2025-09-01

## Utlåning av surfplattor

Du som har fyllt 65 år kan låna hem en surfplatta från biblioteket för att testa och lära dig mer. Kontakta ditt bibliotek för att veta mer.



## Trygghetstelefon

En trygghetstelefon, så kallat trygghetslarm, kan bidra till att du känner dig säkrare i ditt hem. Med en knapptryckning på den bärbara larmklockan får du kontakt med larmcentralen. De förmedlar sedan ditt behov till hemtjänstpersonal.

Du behöver inte ha några andra insatser från kommunen för att ha en trygghetstelefon. Den kan användas om det händer något som gör att du behöver skyndsam hjälp. Det kan till exempel vara i situationer när du fallit, hastigt insjuknat eller behöver hjälp av någon annan orsak. De flesta ansöker på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller otrygghet.

## Digitalt lås

För att behörig personal snabbt och enkelt kan komma och hjälpa dig behöver kommunen installera ett digitalt lås hos dig. Tekniken kan bara användas av personal som har ett uppdrag hos dig. Genom det digitala systemet kan vi även i efterhand se vilken personal som har varit hos dig.

Du använder ditt dörrlås på samma sätt som du gör idag. Det digitala låset installeras på utsidan av din ytterdörr och medför inget ingrepp på ditt lås eller

Datum

2025-09-01

dörr. Om du bor med portar och gemensamma utrymmen som soprum kommer vi att kontakta din fastighetsägare.

Kontakta kommunens socialsekreterare för mer information. Du når dessa via kundcenter KomIn.

## Hemtjänst

Hemtjänsten ger omvårdnad och hjälp i hemmet till dig som är äldre senior, om du har en funktionsnedsättning eller har ett tillfälligt behov.

Syftet är att du ska kunna bo kvar hemma och få hjälp med det som är svårt att utföra själv.

Hemtjänsten kan till exempel hjälpa dig att:

- handla
- ordna måltider
- komma ut på promenad
- tvätta
- städa
- social samvaro
- sköta personlig hygien
- tillsyn
- avlösning för anhörig.

Datum

2025-09-01



### Hur mycket hjälp kan jag få?

Du kan få hjälp i form av punktinsatser några gånger i månaden eller flera gånger om dagen. Du kan få hjälp både dag och natt.

### Kommun eller privat?

Du kan själv välja vilket företag som kommer hem till dig. Om du vill ha ett privat företag som sköter hemtjänsten, måste företaget vara godkänt av kommunen.

### Avgift

Avgiften är relaterad till din inkomst. Det är en maxtaxa för högsta avgift.

Kontakta kommunens avgiftshandläggare för mer information. Du når dessa via kundcenter KomIn.

Datum

2025-09-01

## Särskilt boende – äldreboende



Lerums kommun strävar efter att ge möjlighet att bo i det egna hemmet men ibland blir livskvaliteten bättre i ett annat boende.

Du som har ett varaktigt och omfattande behov av hjälp som inte kan tillgodoses av hemtjänst, kan beviljas särskilt boende.

### Olika särskilda boenden

- Äldreboende, för personer med fysiskt funktionshinder eller sjukdom.
- Gruppboende för personer med en demenssjukdom.
- Växelboende, innebär att du växelvis bor i ordinärt boende respektive på korttidsboende. Biståndet syftar även till att avlasta anhöriga.
- Korttidsboende, om du tillfälligt inte kan bo i din bostad med insats i hemmet, när anhörigvårdare är i behov av avlösning eller i väntan på permanent särskilt boende.

### Ansökan

Vill du ansöka om boende behöver du få kontakt med en socialsekreterare. Det får du genom kundcenter KomIn.

Datum

2025-09-01

För att avgöra om du kan beviljas boende görs en utredning. Målsättningen är att kunna erbjuda plats inom tre månader.

## Resor



## Flexlinjen

Flexlinjen kör dagtid på vardagar och kommer närmare ditt hem än annan kollektivtrafik. Du registrerar dig på Västtrafik för att åka med Flexlinjen. Det kan du göra genom kundcenter KomIn eller via webben.

Om du är beviljad färdtjänst anmäls du automatiskt till Flexlinjen.

## Närtrafik

Närtrafik är kollektivtrafik för dig som vill åka mellan lands-bygd och tätort. Till exempel om det inte går bussar där du bor.

Trafiken går till någon av kommunens närtrafikhållplatser. Via QR-koden kan du se var det finns närtrafikhållplatser i kommunen.

Resor med Flexlinje och Närtrafik behöver förbeställas på telefon 0771-91 90 90.

Datum 2025-09-01

## Seniorkort

Västrafiks Seniorkort gäller på både Flexlinje och Närtrafik. Resenärer under 65 år reser med enkelbiljett eller period-kort, som i övrig kollektivtrafik.

Du som har fyllt 65 år kan ansöka om seniorkort på Västtrafiks webbplats. På Västtrafiks webbplats får du även reda på allt som är relaterat till ett Seniorkort.

För mer information kontakta KomIn eller Västtrafiks kundtjänst: 0771–414 300.

## Färdtjänst

Färdtjänst är särskilt anordnade transporter för dig med funktionshinder.

Du som har ett funktionshinder som varar mer än tre månader kan bli beviljad färdtjänst. Du reser i personbilar eller fordon anpassade för rullstol.

Chauffören kan hjälpa dig mellan ytterdörr och fordonet, med säkerhetsbälte, hjälpmedel och bagage.

Du ansöker hos kommunens färdtjänsthandläggare, som du når via kundcenter KomIn.

När du ansöker om färdtjänst behöver du oftast komplettera din ansökan med ett läkarutlåtande. Observera att färdtjänst inte gäller som sjukresa.

## Ansökan om bistånd

En del stödinsatser behöver du ansöka om. Det kan exempelvis handla om trygghetstelefon, hemtjänst, avlösning, dagverksamhet, växelvård, särskilt boende eller bostadsanpassning. Det gäller alla, oavsett ålder.

Vill du ha mer information och ansöka om stöd och hjälp behöver du få kontakt med en handläggare. Det får du genom kundcenter KomIn.

## Seniorguide Lerum

Telefon: 0302-52 10 00

E-post: [kommun@lerum.se](mailto:kommun@lerum.se)

Besök: Kundcenter KomIn i kommunhuset, Bagges torg i Lerum

Webb: [www.lerum.se/senior](http://www.lerum.se/senior)